

ЭЛЬМИРА БАТАЕВА

16+



ЭТО И ЕСТЬ
твоя первая
любовь

Эльмира Батаева

Это и есть твоя первая любовь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55956092

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-05679-4

Аннотация

Книга повествует о самой важной любви в жизни каждого человека. Вы когда-нибудь задумывались о том, что первая любовь – это не про порядковый номер? Что за этой любовью кроется что-то большее? И что если именно эта любовь определяет, будет ли наш путь счастливым и успешным? Софи, главная героиня романа, имеет всё, о чем только может мечтать девушка её возраста, кроме одного – настоящей любви. Любви к самой себе. Посещая психолога, Софи узнает о девяти китах, на которых основывается любовь к себе, и меняет свою жизнь до неузнаваемости.

Содержание

Предисловие	4
Вступление	8
Знакомство с девятью китами	10
Кит 1. Идентичность. Убрать пыль с истины	21
Кит 2. Родители. Тайна – это всегда проблема	41
Кит 3. Обида и вина. Чувства, разрушающие жизнь	56
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Предисловие

Задача человека – не искать любовь, а найти все барьеры внутри себя, которые он построил против неё.

Руми

Любовь! Любовь! И много любви!

Жизнь каждого человека – это роман. Роман с самим собой, написанный от руки. Именно любовь является смыслом, сутью и целью всего происходящего вокруг нас. И именно с неё следует начинать, если хочешь построить крепкую, счастливую и гармоничную жизнь.

Но почему же такое простое действие вызывает там много проблем?

А самое главное, почему полюбить себя оказалось куда сложнее, чем любить других?

Почему мы способны оправдать всех и каждого, кто обидел нас, причинил боль, затронул за живое, а себя – родных, единственных и неповторимых – не можем ни простить, ни принять?

Почему «любить себя» равняется эгоизму, за который нужно сажать на эгоистический кол и обвинять в бесчеловечности? Почему нам так трудно найти время на себя, обнять себя, заключить в объятия, и сказать те самые, волшебные, нужные и ценные слова: «Моя дорогая, ты достойна самой

волшебной любви! И, в первую очередь, своей собственной! И именно с этого тебе стоит начать. С того, чтобы закрутить этот роман с самой собой!»

Столько всего уже написано о любви, столько десятилетий, тысячелетий и эр, что, казалось, о ней уже все давно сказано. Но нет, почему-то на свете о ней все и всё знают, но так мало людей чувствуют ее каждый день.

Человек видит только то, что понимает, и притягивает в свою жизнь исключительно то, что уже есть в нем. Именно поэтому богатые всегда богатеют, бедные беднеют, добрые окружены добротой, а те, кто любит и уважает себя – всегда окружены любовью и уважением.

Не прибегая ни к каким специальным методам, тестам, просто задайте себе несколько вопросов:

Я знаю, что значит быть любимым?

Я знаю, что значит истинная любовь?

Я знаю, как это чувствуется – быть любимым?

Ежедневно мне приходят письма от прекрасных девушек, которые рассказывают свою историю и просят помощи в том, чтобы научить их любить себя. Но, прежде чем научиться любить себя, нужно убрать все преграды, которые мы выстроили на этом пути.

Научить человека любить – сложная задача, которая не всегда осуществима извне. Но определить и устранить бесчисленное множество препятствий, которые мешают этой самой любви к себе случиться – посильная задача. И имен-

но этому я посвящаю свою третью книгу, которая даст возможность еще лучше погрузиться в процесс, глядя на себя со стороны.

Мы всегда думаем о том, что бы нам такого начать делать, чтобы полюбить себя. А секрет зачастую заключается в том, что нам нужно перестать что-то делать, из того, что мы обычно делаем.

Путь любви к себе начинается с поиска всех причин, которые мешают нам полюбить себя.

Поэтому задавать себе нужно правильный вопрос: не «что я не делаю, чтобы полюбить себя», а «что я делаю такого, что не дает мне полюбить себя?» И именно этим мы будем заниматься на страницах данной книги.

Сильная, искренняя, взаимная любовь должна случиться с самим собой. Иначе все остальные «любви» будут совершенно бессмысленными. Ты не сможешь принять ничего из того, что придет извне, если подсознательно будешь убежден, что не стоишь этого, что это не твоё и ты этого не достоин ни в каком проявлении.

Жизнь слишком коротка, чтобы проживать её без любви. Начни с того, что в твоей власти – влюбись в себя без остатка! И каждая страница этой книги будет помогать тебе в этом прекрасном пути!

Я приглашаю тебя, дорогой читатель, в увлекательное путешествие, в роман с самим собой, где, глядя на прекрасную героиню, ты сможешь пройти путь от полного пренебреже-

ния собой до влюбленности в себя без остатка. И я верю, что этот путь даст тебе огромные результаты.

Для наилучшего усвоения материала я хочу предложить тебе перейти на «ты», дабы уменьшить дистанцию и сделать процесс эффективнее. И после каждой главы тебя будут ждать вопросы для самоанализа, чтобы чтение было не только приятным, но и полезным для твоей души!

Все имена и герои вымышленные, любое совпадение имен и событий является случайным. Но всё полезное, что ты найдешь и обретишь на этих страницах – всё твоё!

Вступление

Это было лучшее день рождение за все мои 26 лет. Никогда еще не было столько поздравлений, цветов, внимания. Платье, как и обещал дизайнер, затмило всех и каждого. Хм... странно, почему я подумала о платье, а не о себе...

Давайте представлюсь, меня зовут Софи, мне, как вы уже поняли, только что исполнилось 26, вокруг меня все мои бесчисленные друзья, дорогой ресторан, подарки, родители подарили мне ключи от новенькой квартиры, «а лучше бы счастливое детство» – подумала я про себя. На дне рождения собрались все: и те, кого я знаю, и те, кого нет. Не было только самого главного. Артем почему-то снова предпочел забыть о моем празднике, ну или пообещал этот вечер жене...

Подруги нависли надо мной, нашептывая мне, какой он плохой. Конечно, они выбирали другие эпитеты, но для истории оставим такой. Артем – мой коллега по работе, женатый мужчина, 34 лет. Любила ли я его – да. Он меня – нет.

И вот, Лиза, отодвигая очередной кусок торта, которым я хотела заесть горе, сказала то, что я никак не могу забыть. Казалось, что она репетировала это годами. Её слова звучали настолько зазубренными, затертыми до дыр, что возникло чувство, что она повторила их не раз, и, судя по реакции Крис, это было именно так.

Встав из-за стола, дабы перевести наше внимание на себя, она сказала: «Софи, больше всего на свете мне тебя сейчас жаль!»

«В смысле жаль?» – подумала я про себя, перестав дышать.

Я сижу в роскошном ресторане, вокруг меня столько людей, все мило улыбаются мне. На мне дорогое платье, часы, все самые новые гаджеты, новенькая квартирка, а ей меня жаль?!

«Да, жаль, Софи. Жалко видеть то, как ты растрачиваешь свои дни, бегая за тем, кто тебя не любит. Вечно пытаешься отомстить родителям за то, что они обделили тебя вниманием в детстве, все время пытаешься кому-то что-то доказать. Вокруг тебя есть хорошие парни, а ты тратишь себя на того, кто вытирает об тебя ноги. Я больше не могу на это смотреть. Да и виски, которым ты так отчаянно запиваешь своё горе, тоже...»

Софи встала из-за стола, вытерла рукавом слезы с лица и, не прощаясь, уехала домой, где провела почти неделю, не выходя ни с кем на связь.

Больше, как позже призналась сама Софи, её вообще никто не видел. В том числе и она сама.

Знакомство с девятью китами

На первую встречу Софи приехала в расстроенных чувствах. Записываясь на прием, она без устали повторяла, что ей это жизненно необходимо. Её тон меня встревожил, поэтому я назначила встречу на самую ближайшую дату. Так, наше знакомство состоялось в четверг, теплым весенним днем.

– Софи, приветствую тебя, – произнесла я. – Что привело тебя ко мне?

Софи очень долго разглядывала дипломы на стене моего кабинета, прежде чем начать говорить. Она то и дело приоткрывала рот, чтобы начать, но никак не могла промолвить и слова, словно перебивая мысленно саму себя, словно сама запрещала себе говорить, думать и чувствовать.

– Я так больше не могу! – практически выкрикнула она. – У меня всё есть, абсолютно всё, что может радовать обычного человека, но я ужасно несчастна, словно у меня ничего нет. Как это вообще может быть? Я не понимаю, что происходит в моей жизни. Родители то и дело говорят, что я должна быть счастлива, ведь они обеспечили меня всем необходимым. Подруги постоянно повторяют, что завидуют моему состоянию. А я слушаю их и, помимо чувства вины, что я не ценю то, что мне дали, вообще не понимаю, о чем они говорят. Словно они вообще говорят не обо мне, а о каком-то

другом человеке. Я так запуталась, что уже не знаю, с чего начать. Но мне точно не нравится то, что есть в моей жизни сейчас. Мне ужасно не нравится моя жизнь! Мне не нравлюсь я!

Произнеся это, из глаз Софи полились слёзы, приводящие её в ужас. Как она сама позже призналась, слёзы в её семье были запрещены, так как говорили о слабости, а она должна была быть сильной. Но кому «должна», она никогда не могла понять.

Предложив ей бумажные салфетки со стола, мы продолжили беседу.

– Софи, если бы у твоих слёз был голос, что бы он сейчас сказал?

– Он бы сказал, что я устала, точнее, запуталась. Я знаю, что говорят обо мне другие, я слышу это каждую минуту. Софи то, Софи сё. А кто я такая – я не знаю. Я запуталась в их мыслях о том, какой мне нужно быть, какой не нужно. Столько ожиданий. Столько требований. Я так устала от них. Я хочу просто быть собой. Но я не знаю, кто такая эта «я». Я привыкла жить по их указке. Главное, не подвести, ведь в меня так много вложено, и я должна быть благодарна... И я так от этого устала...

Я принесла Софи стакан воды, чтобы она смогла успокоиться. Было видно, что история, которая её тревожила, родом из глубокого детства, и, что говорить о ней было не принято, поэтому ситуация обострилась.

– Научите меня любить себя! – со всхлипом произнесла Софи. – Почему я воспринимаю чужие слова как единственную истину, всё время пытаюсь угодить, прислужить, чтобы они меня полюбили, а от себя всегда отмахиваюсь. Получается, что их всех я люблю и уважаю больше, чем себя. Но это причиняет мне столько боли. Ведь если бы я любила себя, мне бы было плевать на их мнение, и я жила в свое удовольствие.

– Софи, а что для тебя любовь к себе? – поинтересовалась я, обратив внимание на её приравнивание «любви к себе» к «безразличию к другим».

– Ну, любовь к себе, это... Это когда тебе всё равно на чужое мнение. Когда тебе важен только ты. И ты поступаешь исключительно в своё удовольствие, эгоистично думая только о себе.

Слова Софи звучали как заученная инструкция, этикетка со способом приготовления спагетти, семейный рецепт или что-то такое, что передают по наследству. В них было много ненависти, и, судя по серьезному взгляду и сведенным вместе бровям, сама Софи не понимала – эта ненависть адресована к словам, либо же к самой себе.

– Скажи, а кто сформировал у тебя такое мнение относительно любви к себе?

– Хм. Ну, всё же так живут, разве нет? – произнесла Софи. Мама всегда говорила, что нельзя думать о себе, иначе ты останешься один, никому не нужный. А умереть в оди-

ночестве, знаете ли, так себе перспективка. Мама с детства повторяла, что нужно думать о других, потому что эгоистичных не берут замуж, и нужно всегда угождать мужчине, чтобы он был рядом, иначе он уйдет.

– Именно так живёт твоя мама? – поинтересовалась я.

– Да! Именно так. Она по профессии врач, но с тех пор как вышла замуж за папу, когда закончила ординатуру, ни дня не работала, чтобы всё время посвящать семье. Тогда, кстати, родилась я. Она всегда говорила, что живет только ради семьи. Что это самое главное. Но только сейчас понимаю, что счастья в её глазах после этих слов никогда не было. Она словно рассказывала о каком-то страшном наказании, кресте, который она всю жизнь несет. Честно говоря, тогда я и поняла, что вообще не хочу замуж. Лучше быть одной, чем вот это вот всё.

– Софи, я поняла тебя. Я хочу рассказать тебе о том, что нас ожидает. Хочу познакомить тебя с девятью китами, на которых основывается любовь к себе.

К сожалению, нет никакой волшебной таблетки, которая бы смогла за один час внушить, создать, укрепить или вынудить человека полюбить себя окончательно и бесповоротно. Все быстродействующие средства имеют один большой минус: они так же быстроисчезающие. Нас ждет десять встреч, на каждой из которых мы будем рассматривать особую тему, одного из китов любви к себе. А сейчас позволь мне вкратце рассказать об этом.

Любовь к себе – это не эгоизм. И очень важно осознать разницу. До тех пор, пока ты относишься к ней именно через призму эгоизма, ты всячески будешь её избегать. Мало ведь кто хочет делать то, что сам же и порицает.

Это очень частая ситуация: люди хотят того, чего больше всего боятся. Как бы это ни звучало парадоксально. Представь такую ситуацию: женщина очень хочет похудеть, иметь изящные формы, носить красивые одежды, пользоваться успехом у мужчин. И всё было бы ничего, но при мысли об этом, о том, что её желание может стать реальностью, её бросает в дрожь. Ведь, по её собственному убеждению, все красивые женщины – глупые. К ним не относятся серьезно, рассматривая их исключительно как мишень для утех и мужских побед. А ей очень важно чувствовать своё достоинство, чувствовать себя личностью и понимать, что мужчина рядом с ней именно за её ум, а не за её тело. К тому же, как считает она, быть красивой – небезопасно. Если ты привлекаешь внимание, то ты можешь привлечь беду. На тебя может напасть маньяк или муж подруги может проявлять к тебе повышенное внимание, высказывая недвусмысленные намеки, отчего можно потерять подругу.

Представляешь, сколько противоречий живёт в этой женщине, и каждое из них стопорит её на пути к цели. После чего она принимает решение, что ей безопаснее быть такой, какая она есть. Мечта оказывается слишком пугающей, отчего она решается и вовсе забыть о ней. Либо же всю жизнь

стремится, но так и не достигает, потому что подсознание будет саботировать каждую подобную попытку, чтобы она ни в коем случае не испытала эту боль. Подсознание, как и Эго, очень стараются, чтобы нам не было больно. И очень часто их помощь оказывается палками на пути к цели.

Исходя из примера, ты понимаешь, что дело не всегда в достижении цели, сколько в том, чтобы убрать все палки на пути к ней. Поэтому следующие десять встреч мы будем определять и устранять эти препятствия на пути к твоей цели – полюбить себя.

– Знаете, мои подруги говорят в один голос: «Сначала я полюблю себя, а потом начну отношения». Самое забавное, конечно, в том, что ни одна из них ничего не делает, кроме как жалуется на своё положение.

– Фраза о том, что нужно прежде полюбить себя – никогда не была оправданием, почему ты сейчас не можете иметь хорошие отношения («ну я же не люблю себя, откуда у меня будут хорошие отношения»). Это не оправдание бездействия, а призыв к действиям. И не нужно дописывать это, как проказу, к своим, как многие считают, недостаткам. У тебя нет недостатков, в этом и смысл любви к себе!

Любовь к себе – это, в первую очередь, принятие себя таким, какой ты есть, позволение себе в каждый момент времени быть и поступать так, как ты можешь в этот момент. Любовь к себе – это жизнь без осуждений. И когда ты истинно любишь и принимаешь себя – ты уже не осуждаешь дру-

гих. Любовь к себе, в конечном итоге, это умиротворение, когда всё так, не существует ошибок и всё, что нас окружает – результат доброго выбора.

Любовь к себе – это не эфемерное понятие, и она не приходит в одночасье, этим нужно заниматься. Сначала нужно понять, почему вы себя не любите, и почему вы именно сейчас задумались об этом. Что подтолкнуло вас к этой мысли, что было триггером. Далее выявить – в чем именно эта нелюбовь проявляется? В отношении к себе, в позволении другим определенным образом вести себя с вами, в питании, выборе одежды, отдыхе? Традиционно, нелюбовь к себе проявляется сразу во всех сферах жизни.

И, самое интересное, что мы всегда думаем о том, что бы нам такого **начать** делать, чтобы полюбить себя. А секрет, зачастую, лежит в том, что нам нужно **перестать** что-то делать, из того, что мы обычно делаем.

– Мои подруги, кстати, говорят, что занялись бы этим, пошли к психологу, если бы это точно гарантировало быстрый успех, волшебную таблетку или что-то в этом роде.

– Многие приходят за волшебной таблеткой, пластырем, который можно приклеить, выпить, и – вуаля! – любовь к себе произросла из самых недр. Но это работает не так. Так можно лишь обмануться, выиграть время. Ибо пластырь не лечит рану. Рану лечит её обеззараживание, очищение и, если требуется, то зашивание. А пластырь – это временная мера, пока ты на пути к врачу.

Путь любви к себе начинается с поиска всех причин, которые мешают тебе полюбить себя, а не с гипноза, где тебе нашептывают волшебные слова.

Руми писал, что задача человека заключается не в том, чтобы найти любовь, а в том, чтобы найти внутри себя все барьеры, которые он построил против неё. Так и задача психолога не в том, чтобы внушить человеку эту любовь, а помочь ему обнаружить все преграды на её пути и обезвредить их.

Поэтому задавать себе нужно правильный вопрос: не «что я **не делаю**, чтобы полюбить себя», а «что я **делаю** такого, что не дает мне полюбить себя?». Только правильный вопрос даёт правильный ответ.

Итак, нам предстоит знакомство с девятью китами любви к себе, и каждая встреча будет посвящена новому киту.

Мы с тобой начнем с **твоей истории**, она же является первым китом. С того, кто же ты есть на самом деле. И что именно ты думаешь о себе. В жизни очень важно уметь отделять истинное от наносного. Наша идентичность, то, кто мы есть, с чем себя ассоциируем – играет огромную роль, и этому мы посвятим нашу следующую встречу.

Второй кит – это твои **отношения с родителями**. До тех пор, пока в тебе будет жить обиженная девочка, все свои отношения ты будешь выстраивать именно по этому сценарию. Поэтому, разобравшись с этой темой, убрав ветки с этой дороги, мы сможем двигаться дальше.

Третий кит – это твои **обиды и чувство вины**, на которых строятся эти обиды. Аналогично отношениям с родителями, до тех пор, пока в тебе живут обиды, ты всё время будешь искать их во внешнем мире и, к сожалению, всегда успешно находить, испытывая вину. Убрав эти ветки, мы двинемся дальше.

Четвертый кит – это **страхи, блокирующие твои цели**, как в примере выше, с женщиной, которая больше всего хотела то, чего боялась всей душой. А так как ехать, давя на тормоза, невозможно, выявив страхи, мы уберем с них твои ноги.

Пятый кит – это **критика**: то, что произносишь ты и твоя собственная реакция на неё. Если каждое слово ранит, значит где-то лежит слишком много груза, который нам предстоит освободить.

Шестой кит – **личные границы**, которые, как ворота в твой внутренний мир, ограждают тебя от всего, что к тебе не относится. Личные границы – это то, как с тобой можно и как с тобой нельзя. И очень важно эти границы выстроить правильно, чтобы не испытывать и не причинять боль и дискомфорт ни себе, ни другим.

Седьмой кит – это **самоуважение**. То, что живет внутри тебя независимо от обстоятельств. Самоуважение основывается на самооценке, и наша задача сделать так, чтобы она была адекватной, не связанной с тем, что говорят и думают о тебе другие.

Восьмой кит – это твоя **аутентичность**. Позволение себе быть собой, такой, какая ты есть. Быть аутентичным – значит быть похожим на самого себя. Не пытайся подражать кому-то другому, найдя свой внутренний, божественно правильный путь.

Девятый кит – это **безусловное принятие**. Без которого любовь к себе становится невозможной. Это наш последний шаг на пути к ней. Приняв себя такой, какая ты есть, приняв свою аутентичность, ты сможешь принимать других.

Десятая встреча будет жемчужиной нашего пути. Той самой любовью к себе, к которой ты стремишься, и к которой можно прийти, только расчистив все ветки на пути, выявив все преграды, которые были построены перед ней.

Много поколений до нас люди верили, что земля держится на трех китах. Это во многом помогало им объяснить природу происходящего. Так вот, чтобы вообразить, на чем основывается любовь к себе, давай представим, что она – любовь к себе – это жемчужина в раковине, которая держится на девяти китах. И если один из них упадет, то и жемчужина не сможет удержаться на месте и исчезнет.

Как писал Пабло Пикассо: «Всё, что ты можешь вообразить – реально!» И именно с этого мы начнем нашу следующую встречу. Путь будет увлекательным, и ты точно сможешь его пройти. И, чтобы наш путь был ещё продуктивнее, я хочу дать тебе этот дневник, но для чего он тебе, расскажу на нашей последней встрече.

Софи, слушая мои слова, загорелась идеей, поняв, что «любовь к себе» – это не эфемерное понятие из журнальных статей, а абсолютно реальное состояние, которое увлекло её так, как ничто не увлекало долгие годы.

– Вау! Спасибо Вам! – произнесла она. – Как же мне понравилась идея с китами и жемчужиной. Я словно увидела это перед собой, и, знаете, мне стало не страшно. Даже не знаю, как это объяснить. Словно раньше это казалось дорогой в сотни лет без света и надежды, а сейчас эти киты такие реальные, доступные и достижимые, что мне немедленно хочется приступить! С нетерпением буду ждать нашу новую встречу!

Софи, переполненная воодушевлением, схватила свой жакет, поспешила обнять меня и скорее бежать, чтобы поделиться произошедшим со своими близкими, потому что идея, услышанная ею, зажгла в её сердце свет, которым ей, как человеку, который с детства привык дарить тепло, хотелось скорее поделиться.

Кит 1. Идентичность.

Убрать пыль с истины

На улице стояла чудесная, весенняя погода. Под окном кабинета начала цвести вишня, испуская свой чарующий аромат, который хотелось вдыхать и выдыхать.

Софи вбежала в кабинет с улыбкой на лице. И было видно, что ей не терпится что-то рассказать. Но, только она уселась на кушетку, она заплакала.

– Софи, рада приветствовать тебя, – произнесла я, протягивая ей салфетки.

– Я так устала всем всё доказывать! – сквозь слезы промолвила она.

– Что произошло, Софи?

– Во мне борются два чувства.словно волки разрывают меня изнутри. Один волк говорит мне, что я всё могу и у меня всё получится, а второй – что я слабая и мне всё не под силу. Я не знаю, какому мне верить. Я всю неделю думала о нашей предстоящей встрече, прокручивала миллионы рассказов, которые я хочу рассказать Вам. Я словно чувствовала, как один за одним, словно шелуха с лука, мы будем снимать с меня всё, что причиняло мне боль годами и мешало прийти к себе, к такой «мне», которой я являюсь внутри. И, сев на кушетку, я вспомнила слова своих подруг, которые говорят,

что всё это ерунда, и у меня ничего не получится. Меня это очень расстраивает, что я верю им больше, чем себе.

– Софи, сегодня мы с тобой посвятим встрече именно этому. Нашему первому киту, про которого я рассказывала на прошлой встрече, помнишь об этом?

– Да, конечно, – с неподдельным интересом произнесла она.

– Итак, первый кит – это твоя история, идентичность. Это то, что ты о себе думаешь, с чем себя ассоциируешь, к чему приравниваешь. Мы с тобой обсудим твоих двух волков, и то, почему мнение подруг для тебя авторитетнее, чем твоё собственное. А сейчас давай, в первую очередь, обсудим то, что ты сама думаешь и помнишь о себе. Давай представим, что это – наша первая встреча, и ты хочешь рассказать мне о себе, но с одним условием: чтобы описание было легче, давай представим, что ты описываешь не себя, а какого-то другого человека. То есть твоя задача описать мне себя так, чтобы я, не зная тебя, смогла сформировать максимально полное представление о тебе. Мы сделаем это именно так, потому что говорить о себе бывает сложно, а вот говорить о других – задача куда проще. Итак, приступим.

– Хм.. даже не знаю, с чего начать. А говорить нужно о чем-то конкретном? – уточнила Софи, подсознательно оттягивая время.

– Начни с того, с чего считаешь нужным. Это может быть внешнее, внутреннее. Первое, что приходит тебе на ум.

– Ну, мне бы хотелось начать с того, что у Софи, то есть у меня... у неё.. хороший вкус. Она всегда стильно одета, всегда вежлива, добра к окружающим. Всегда знает, что сказать. Но так было не всегда. Когда ей было 7, её словно никто не хотел слушать, и ей нужно было прежде доказать ценность своей мысли, чтобы у неё было внешнее подтверждение, согласие и одобрение других, чтобы её приняли. И так было во всем.

«Софи, ты должна хорошо учиться, быть лучше всех, иначе на тебя не обратят внимание». Именно это ей всё время внушала мама, которая считала смыслом жизни – выйти удачно замуж. Так интересно, спустя столько времени... а «удачно» – это вообще как? Если ты несчастен в браке, но он у тебя формально есть – это считается удачным?! Или всё же несчастным? Интересно, мама хоть раз задумывалась об этом... И что было бы, если бы задумалась... Но, ладно, я отвлеклась.

Софи должна была всегда всех удивлять. Грамоты, достижения. Пятерки, звездочки и яблочки, или что там было в начальной школе?! Во всем нужно было быть лучше всех, причем даже если цель вообще не оправдывала средства. Но нужно было умереть, но сделать. Иначе у родителей было разочарованное лицо. Точнее, у мамы. Папа всегда был слишком занят работой, чтобы уделять этому внимание. Он всегда повторял – работа, это то, благодаря чему мы живы. И, смешно признаться, но в детстве я и правда думала, что

если человек не работает, то он умирает. Когда умерла моя прабабушка, мне тогда было 5, для меня всё казалось очень логичным: бабушка умерла именно из-за того, что перестала ходить на работу. Поэтому, с одной стороны, был точный образ от мамы: нужно быть во всем лучше всех, иначе меня не возьмут замуж. А с другой – от папы: нужно лезть из кожи вон, чтобы была работа, иначе – смерть. Только сейчас понимаю, насколько я была загнанным зверьком в детстве, несмотря на всю внешнюю привлекательность нашей семьи для окружающих. Ах, да, еще и постоянное чувство вины, что я чем-то недовольна! Что все мечтают о том, что есть у меня, а я, такая плохая, что это не ценю. Хм, как смешно получается, то есть я одновременно и плохая, что всё не ценю, и должна быть лучшей, чтобы не умереть без работы, и меня кто-нибудь взял «удачно» замуж. То есть я плохая в любом случае. Интересно получается... никогда об этом не думала.

Я, правда, сейчас всё больше думаю о своем детстве, о своей истории... Кстати, ничего, что я перешла уже на «я», а не описываю эту историю как бы со стороны, о другом человека? – уточнила Софи.

– Нет, всё нормально, так даже лучше. Описание со стороны нам нужно было как раз для того, чтобы тебе было легче начать. Продолжай так, как тебе будет комфортнее, – пояснила я.

– Отлично, продолжу от своего имени, а то я вошла во вкус. Мне, честно говоря, кажется, что у меня никто ни ра-

зу и не спрашивал обо мне, не хотел узнать мою историю. Несмотря на то, что у меня было и много друзей, и приятелей... Словно все со мной дружили, зная меня, но, в то же самое время, меня совершенно не зная. Они словно сами придумывали удобную для них историю обо мне, верили в неё и дружили именно с этим человеком, а не со мной.

Софи перевела взгляд в окно и надолго замолчала.

Затем на её глазах появились слёзы, и она заговорила.

– Скажите, а это вообще нормально, что я всё время плачу? – прошептала она.

– Да, Софи, это нормально. Представь себе воздушный шар, в который начали наливать воду, и, в тот самый момент, когда вода начнет его переполнять, увеличивая его объем до предела, так как из него не дают сливать излишки воды, он просто лопнет, расплескав всё своё содержимое. Аналогично происходит и с эмоциями. Если им не давать выход, накапливая их долгие годы внутри себя, запрещая себе их, они начинают выходить наружу через слёзы, срывы, истерики. Организм пытается справиться, урегулировать внутреннюю бурю и, частенько делает это именно через слёзы. Поэтому, да, слёзы – это нормальная реакция. Равно как и нормально позволять себе свои эмоции, дать себе право их испытывать и делиться с окружающими, давая им выход. Мы научимся этому в ходе нашей работы. А сейчас, если тебе хочется плакать – позволь себе поплакать.

Софи явно обрадовалась этому разрешению. Мысль о

том, что можно себе это «позволить», обнажила её детскую потребность в одобрении её действий, о котором она как раз рассказывала до этого.

– Софи, расскажи, о чем ты подумала, когда отвела взгляд в окно и заплакала? – спросила я.

– Я задумалась о том, что если все общались со мной, дружили со мной, не зная меня, то есть каждый придумал обо мне историю, которая каждому конкретному человеку удобна, и дружил/любил именно этого человека, а не меня. И что, если и я придумала о себе что-то, не погружаясь в то, какая я на самом деле. Как вообще вышло так, что в 26 лет я впервые задумалась о том, кто я такая. И то, не сама, а потому что Вы мне это сказали. Что, если я прожила 26 лет – будучи какой-то другой девочкой, а не собой. То есть я всю жизнь играла роль, в то время, как моя собственная жизнь – пустовала. Это так страшно и грустно. А что, если всё, что я имею – это вообще не я?! Может поэтому у меня не получается и с парнями, и работа не приносит мне удовольствия?! Конечно, как вообще может подойти то, что тебе не подходит... Я не знаю, что будет дальше, но уже за один этот вопрос о моей истории – я хочу сказать Вам огромное спасибо.

– Благодарю тебя, Софи, но всё это сделала ты сама, поэтому тебе стоит в первую очередь поблагодарить себя!

– Знаете, слушая Вас сейчас, я понимаю, что всю жизнь гналась за тем, чтобы мною были довольны. Только не знаю зачем. Но мой главный вопрос и страх всегда были таки-

ми: «А они мной довольны?!» И я была готова отдать за это всё, что угодно. Никогда не думая о том, что довольна собой должна была быть я.

– Софи, ты хочешь продолжить рассказывать свою историю, знакомясь с собой? – уточнила я.

– Да. Да, очень! Мне очень много хочется рассказать. Продолжим.

Всю жизнь я думала о себе так, как хотели мама и папа. Так, чтобы их порадовать, получить их одобрение. Я думала, что одобрение – это и есть любовь. Честно говоря, любовь от родителей я чувствовала именно в этот момент. Во все остальные они были заняты каждый своим делом: мама тем, чтобы угождать папе, а папа тем, чтобы работать и зарабатывать на жизнь.

Я была надеждой для родителей, будущим юристом для папы, образцовой женой для мамы. А кем я была для себя? Честно говоря, первый мальчик, с которым я начала встречаться в юности, был тот, кто первый сказал мне, что я классная девчонка. Я хотела быть классной, и, решила, что, будучи с ним, раз он так думает обо мне, я такой и стану. Получается, что всё это время, не определив, что я сама думаю о себе, я стремилась переложить эту ответственность на других и быть с теми, кто думает обо мне что-нибудь хорошее. То есть, чтобы думать хорошо о себе, мне нужны были рядом те, кто уже думает обо мне хорошо. Но сколько бы этих людей вокруг не было, лучше о себе думать я не начинала.

Мне казалось, что я этого не достойна. И только внимание других может доказать, что это не так.

– А что ты сейчас думаешь о себе, Софи? Как бы ты сегодня описала себя? Следующая наша встреча будет посвящена отдельно разговору о родителях. Дальше мы также подробно обсудим чувства, которые они вызывали. А сегодня давай полностью погрузимся именно в твою собственную историю. Давай вспомним тебя, к примеру, семилетнюю. Вспомнить возраст, когда ты пошла в школу будет проще всего, давай с этого и начнем. Представь, что это семилетняя ты стоишь перед нами. И именно ты, объективно, можешь её и внешне, и внутренне описать. Что бы ты сказала?

– Я бы сказала, что я – красотка, – произнесла Софи, краснея от смущения. Боже мой, как же приятно и неловко это говорить. Хочется прыгать от радости, но в то же самое время хочется забежать в кладовку, чтобы меня никто не видел. Я катастрофически не умею принимать комплименты. Но это так приятно!

– Тому, как научиться принимать комплименты, и почему с этим возникают сложности, мы с тобой подробно поговорим, когда дойдем по пятого кита, – пояснила я.

– Ура! Так вот, я была красотка и всё схватывала на лету. Я всегда была ласковой, отзывчивой, никому не желала зла. И всегда помогала по хозяйству маме и бабушке. В школе со мной проблем тоже не было: мне нравилось учиться и у меня это всегда отлично получалось. Я вообще убеждена, что всё,

что мы делаем с любовью, всегда получается отлично. Хм, – задумчиво зажмурилась Софи, – то есть в юриспруденции у меня не получается именно потому, что я её не люблю... Интересно получается. В моей голове столько полезных мыслей, почему я никогда не задавала себе вопросы?! – кокетливо улыбнулась она.

Я была хорошим ребенком: красивым, умным, добрым. Но никогда себя таковой не считала. Мне словно нельзя было вообще о себе что-то думать.

– А как ты думаешь, почему так получилось, что о себе нельзя было думать? Что первое приходит в голову? – спросила я.

– Я знаю ответ. Сразу же вспомнила, как мама говорит: «Думать только о себе нельзя!», или она говорила как-то иначе, но в памяти запечатлелось именно вот это: «Думать о себе нельзя!» Почему нельзя – не помню. Но точно нельзя. Может серые волки придут, не помню, – рассмеялась она.

– А как бы ты описала себя сегодня? Давай представим, что перед нами стоишь ты, такая, какая ты есть сегодня. Как бы ты описала её? Своими словами, то, что ты знаешь, видишь и чувствуешь в себе сегодня.

– О, я по-прежнему красотка, – смеялась во весь рот Софи, уже менее краснея от неловкости и более раскрываясь этому чувству. Как же мне понравилось смотреть на себя объективно, без стеснения говоря то, что я думаю. Это так классно! Почему только этому не учат в школе?! Так вот, у

меня хороший вкус, я знаю, где красиво одеться, хотя я и надеваю иногда мешковатую одежду, чтобы прятать свою фигуру. Я по-прежнему заботливая и вежливая, уважаю старших и веду себя воспитанно со всеми. Но я сгораю на работе. Она, – неожиданно отдалившись от самой себя из-за неприятия этой своей части, – тратит себя бездарно на работе, которая ей не по душе. Она вообще пошла туда учиться только потому, что так хотел папа. А она не имела права подвести, ведь «другие могут только позавидовать её идеальной жизни». А ещё в её жизни есть кое-что недостойное её. Она именно из-за этого и пришла. В её личной жизни не всё гладко. Она встречается с мужчиной, который находится в браке, «несчастном», как он говорит. Но, видимо, не настолько несчастном, чтобы из него выбираться. Она лучше, чем все эти отношения, но совсем не понимает этого.

– Софи, давай вернемся к той истории, которую бы ты рассказала о себе при встрече. То, что ты сейчас на нелюбимой работе, в подобных отношениях, скажи, это делает тебя человеком хуже в твоём представлении?

– Нет, конечно не делает, – мгновенно ответила она, – это делает меня запутавшейся, но никак не хуже. Да и как я могла вообще быть не запутавшейся, если я всю жизнь только путалась и только в 26 лет решила начать распутываться. Получается, что все годы жизни я так слепо верила в то, что мне говорят обо мне же другие, что ни разу не погрузилась в себя, чтобы познакомиться с собой же. Только я не понимаю

теперь почему.

– Софи, а как ты думаешь, что могло бы случиться самого страшного, если бы ты всё-таки погрузилась в себя, к примеру, сейчас, будучи в сознательном возрасте?

– Ой, это очень страшно! – мгновенно возразила она.

– А что именно страшно? – уточнила я.

– Страшно, что окажется, что я всё это время была достойной, прекрасной девушкой, а относилась к себе так пренебрежительно. Окажется, что я потратила столько времени своей жизни зря. Вдруг за это время я бы уже встретила достойного парня, была счастлива с ним. Стала бы успешна в своей работе. Вдруг я упустила свою счастливую жизнь. И как мне с этим жить, если это окажется так, я не знаю. Поэтому, наверное, мне было выгоднее в это и не погружаться, – с грустью произнесла она.

– А что будет, если ты не сделаешь этого и сейчас? Что будет дальше в твоей жизни?

– Я продолжу жить в пустоте, с выключенным светом, сбитыми ориентирами. Даже не знаю, как описать. Будет очень грустно. И я точно буду очень жалеть, что не воспользовалась случаем и не набралась храбрости, чтобы взглянуть правде в глаза сейчас. Ведь моё прошлое не определяет моё будущее, ведь так? Если я решусь сейчас, сегодня – это же не будет поздно? Это же будет самым оптимальным временем, правда? Я же узнала об этом только сегодня, и, следовательно, я и не могла раньше этого сделать и винить мне себя не

за что, так? – с любопытством уточняла Софи.

– Да, Софи, всё верно. У слова «мужество» довольно интересное определение. Мужество – это волевое деяние, совершаемое осознанно, реализация которого требует от человека преодоление страха. Но есть другое, которое, признаюсь, нравится мне больше: мужество – это смелость следовать за своим сердцем. Скажи, Софи, а как изменится твоя жизнь, если ты сейчас, сегодня, позволишь себе смелость следовать за своим сердцем, проявив мужество, взглянув на себя?

– Какой интересный вопрос! – произнесла Софи, и стало заметно, как её глаза заблестели. Получается, что мужество – это признать свою прошлую ошибку и, изменив это в настоящем, двигаться в будущее?

– Да, совершенно верно. Как ты думаешь, ты готова к этому сейчас?

– Думаю, что смогу. Зная, что я не одна, что рядом есть Вы на случай, если я не справлюсь. Поддержка всегда играла для меня огромную роль. Когда я знаю, что рядом есть кто-то, кто меня поддержит, я могу свернуть горы.

– Отлично, Софи. Что ж, предлагаю приступить. Скажи, что бы ты сказала, если бы сейчас погрузилась в себя с целью изучить себя и описать так, как это есть на самом деле. Без чужих мыслей, комментариев, мнений. Только ты и твоё отношение к себе же. Создай свою историю заново так, как ты видишь и чувствуешь её сейчас, сегодня. Говори всё, что

чувствуешь, всё, что приходит в голову, не испытывая дискомфорта и чувства вины из-за того, что хочешь себя похвалить, сказав о своём достоинстве. Говори всё, что тебе захочется мне сказать.

– У меня внутри такое радостное волнение, словно я всю жизнь этого ждала. Как такое может быть, что я всю жизнь ждала того, чего и не знала? – говорила Софи, смеясь. Я хочу начать с самого начала. Я выросла в хорошей семье. Так смешно, буквально в начале встречи я же говорила, что выросла в плохой. Как же много зависит от контекста, от понимания и от интерпретации. Простите, отвлеклась. Просто так много хочется сказать, и кажется, что меня впервые в жизни по-настоящему слушают, и я впервые могу быть собой, такой, какая я есть внутри, не боясь, что меня осудят, – призналась Софи.

– Ты можешь говорить и чувствовать всё, что тебе хочется. Это очень важно. И тебе не нужно извиняться за это. Мы здесь, чтобы помочь тебе разрешить важный для тебя вопрос. А не для того, чтобы тебя оценивать, осуждать или обвинять в чем-то. Ты можешь быть такой, какая ты есть. Такой, какой тебе хочется сейчас быть. Это место безусловного принятия. Ты уже такая. Ты уже можешь позволить себе быть искренней, испытывая любые чувства и делясь ими. Иметь чувства – это нормально. Так же как и нормально говорить о них.

– Спасибо Вам за это, – произнесла Софи, – мне было

очень важно это услышать.

– Мы тут именно для этого, Софи, позволь себе быть собой. И смело делись своими мыслями.

– Что ж, у меня и правда хорошая семья, и она всегда была хорошей. Просто каждый со своими странностями. Я хорошая девушка, хорошая дочка, хорошая подруга. Может не всегда хорошая, как женщина для своего мужчины, но, если я и себя не люблю, как я вообще могу полюбить по-настоящему другого человека? Я совершаю ошибки, но они не делают меня хуже. К тому же, я всегда их исправляю. Я всегда стараюсь, стремлюсь и у меня это всегда получается. Ну, или почти всегда. Я красива, умна, образованна, у меня и правда многое есть. Недавно мне подарили квартиру, и это очень важное для меня событие. Я смогу жить отдельно и самостоятельно определять свою жизнь. Родители и правда многое для меня сделали, не понимаю, почему у меня к ним столько обид, но очень жду нашу следующую встречу, чтобы в этом разобраться. Самое главное, Вы знаете, мне больше всего хочется сказать именно о том, что я всегда была хорошим человеком, достойным любви, и в первую очередь своей собственной. И это никогда не было связано с тем, что думают и говорят обо мне другие. Ну мало ли, что они говорят. Да и почему я вообще так привязывалась к чужому мнению о себе?

– Это свойственно нашей психике, – пояснила я. Это связано с нашей самооценкой, которая бывает трех видов: за-

вышенная, заниженная и адекватная.

Самооценка представляет собой оценку той ценности, которую с точки зрения самого человека он представляет как личность. В свою очередь, она выполняет три функции: защита, регуляция и развитие.

От того, к какому типу относится самооценка человека, напрямую зависит его поведение в обществе. Так, завышенная самооценка является сигналом того, что человек находится в состоянии иллюзий относительно своих реальных возможностей, своего потенциала. Очень часто это приводит к диссонансу относительно реальных возможностей, результата и отношения других к нему. Таких людей частенько стараются избегать из-за их необъективно завышенных представлений о самих себе, так как они считают, что превосходят других и всячески стараются это доказать.

Заниженная самооценка, наоборот, влечет за собой нерешительность и скованность как в действиях, поступках, так и в словах, желаниях. Она делает человека неуверенным, робким и склонным к влиянию со стороны других людей. Такие люди боятся высказать свою точку зрения и испытывают чувство вины, нередко становясь завистливыми и мстительными, выискивая любые возможности для самоутверждения.

И, если сравнить самооценку с качелями, то, когда у человека она либо завышенная, либо заниженная, он всё время вынужден метаться из одной стороны в другую, чтобы найти подтверждение своим мыслям. В одном случае, что он моло-

дец. В другом, соответственно, что он не молодец. Поэтому мнение других становится тем самым толчком, при котором человек может подкрепить своё мнение и «долететь» до своей точки.

Противоположностью является состояние, присущее адекватной самооценке. Когда человек объективно оценивает свои силы, свои действия и поступки. Он разумно относится как к успехам, так и к неудачам, к похвале и порицанию. Он проявляет гибкость к поставленным целям и ведет себя соразмерно возрасту и времени. Он стремится к достижениям, но не как к причине для похвал, а как к способу самореализоваться, самоактуализоваться. Та самая потребность, которая находится на вершине пирамиды Маслоу. Им движут его личные цели и чувства, а не желание кому-либо что-то доказать.

Поэтому пока у человека есть проблемы в адекватной оценке собственных возможностей, он не сможет приобрести конструктивную уверенность в своих силах и всегда будет стремиться получить оценку извне, на основании которой он примет решение о том, как же он сам к себе относится.

Такому человеку необходимо провести анализ своих действий и выработать умение оценивать свои качества адекватно, не преувеличивая и не преуменьшая их значимость. И это именно то, чем мы с тобой занимались сегодня. Осознав, как ты сама к себе относишься, что именно ты объективно

думаешь о себе, мы можем создать необходимую базу, фундамент для того, чтобы успешно двигаться дальше. И у тебя это отлично получается!

– Скажите, а почему бывает так, что прекрасные девушки и женщины, удивительные мужчины, которые выросли, вложили в себя много сил и времени, сами считают себя гадкими утятами в душе?

– Откровенно говоря, Софи, они чувствуют себя такими и внешне, независимо от того, что выглядят лучше всех, кого знают.

Давай представим себе юную девушку, в семье у которой было мало средств, чтобы обеспечивать ей богатую жизнь с избытком красивых и качественных вещей. Девочка, глядя на своих сверстниц, живущих в достатке, испытывала противоречивые чувства и знала, что красота равна богатству, выраженному в материальной форме. Она знала, что вырастет и станет красивой, чего бы ей это ни стоило. Она сама купит себе все красивые вещи, которых была лишена, ведь красота, в её понимании, это красивые вещи.

И вот она вырастает и делает именно так, но чувство удовлетворенности так и не наступает. Дальше – больше. В ход идут все доступные косметические процедуры, которые призваны помочь ей обрести долгожданный облик. И вот она в красивой одежде, с красивым от инъекций и всевозможных декоративных средств лицом, но с пустотой в сердце и незнанием, что же сделать ещё, чтобы стать красивым лебедем.

Вторая история будет о юном мальчике, который рос, и, глядя на героев сериалов и комиксов, знал, что богатство и наличие большой суммы денег делает тебя желанным, как писал Сергей Есенин, – «Теперь в советской стороне. Я самый яростный попутчик».

«Ты лучший – если ты богат» – с таким умозаключением растёт юный мальчик, в погоне за богатством упуская всё вокруг. И вот, став взрослым, состоятельным мужчиной, он живет, чувствуя себя по-прежнему жалким утёнком, которого никто не готов любить. Юный мальчик, ставший богатым мужчиной, так и не понял, что внешнее богатство никогда не было мерилем успеха и никогда не было призвано сделать его особенным. Особенным он стал, стремясь к достижениям, желая стать лучше, он и стал лучшим. Количество денег на счете ни для кого, кроме него самого, ничего не меняло.

Все видели в нем прекрасного лебедя, в то время как он жил в тюрьме своих собственных мыслей и самоощущений.

Юная девочка, которая стала прекрасной женщиной, как внешне, так и внутренне, потому что красота её появилась из стремления, а ум – из желания быть лучше, не понимала, что красива она не из-за вещей, не из-за пластики и инъекций. Прекрасна она потому, что всю жизнь стремилась к этой красоте.

Им просто никто не сказал, что они уже красивы, успешны, что они уже выросли теми, какими мечтали быть. И они жили, думая, что цель далека. В тот момент, как цель была

достигнута ещё десятилетия назад.

Просто они этого не заметили.

Этот вопрос очень важно себе задавать: может я уже там, где всегда мечтал быть? Потому что даже белые лебеди иногда чувствуют себя гадко.

Глаза Софи сияли от радости и осознания того, какой путь ей удалось пройти.

– Софи, на этом наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Расскажи, что ты чувствуешь сейчас? Что ты думаешь о произошедшем сегодня?

– Я чувствую себя великолепно! Я понимаю, что у меня всё это время была заниженная самооценка, отчего я так страдала и так отчаянно стремилась к оценке со стороны. И я поняла, куда нужно двигаться, и как начать менять своё поведение. Я понимаю, что нет волшебной таблетки, которая мгновенно это изменит. Но я знаю, что я хочу, готова проявить мужество и следовать этой дорогой. Да, путь может быть длинным, но я намерена его пройти! Ведь то, что я не сделала этого раньше, не значит, что я не могу начать сегодня! И я бесконечно благодарна за это Вам! Уже жду нашу следующую встречу, а сейчас чувствую, что у меня много работы, которую мне предстоит проделать. И мне это очень нравится!

Софи светилась, словно впервые за долгие годы приобрела настоящую цель, которая её увлекала.

Вопросы для самоанализа:

Какова твоя история?

Что ты обычно о себе рассказываешь при знакомстве?

Что ты сама (сам) о себе думаешь?

Кит 2. Родители. Тайна – это всегда проблема

Как говорил Фрейд: «Тот, чьи губы хранят молчание, выбалтывает кончиками пальчиков. Он выдает себя всеми порами».

А как много мы вообще знаем о наших родителях? Что мы знаем об их прошлом? Об их мечтах, страхах? Знаем ли мы то, что сделало их такими, какие они есть? И, не зная, разве мы вправе были их судить?

Именно этой теме и была посвящена наша новая встреча с Софи, и в назначенный час она вошла в дверь моего кабинета.

– Я так больше не могу! – категорически произнесла она, бросив сумку на стол около кушетки, и уселась в неё удобнее. – Прошу прощения, я совсем забыла поздороваться, просто я на взводе, и это продолжается уже четвертый день.

– Рада приветствовать тебя, Софи, расскажи, что произошло?

– Родители! Я так больше не могу! Вся эта история о том, что я должна быть им бесконечно благодарна за то, что они обеспечили мне безбедную жизнь, образование и бла– бла– бла. Что остальные только мечтают об этом, и мне следует

это ценить. А я что, не ценю? Что я ещё должна сделать, чтобы они оставили меня в покое. Мне уже эта квартира поперёк горло. Хотят, пусть забирают, мне всё равно.

– Софи, расскажи, что произошло четыре дня назад?

– У нас был семейный ужин, мы всегда устраиваем их по воскресениям. Так как я единственный ребёнок в семье, эти встречи часто похожи на «уроки жизни от гуру» или «давайте научим жить Софи». Сначала всё было нормально, а потом мама, как обычно, начала расспрашивать, не появился ли у меня кто-то. Словно это единственное, что важно. Будто без этого девушка не может жить. Почему вообще её интересует только моё замужество?

– Софи, раз ты коснулась этой темы, давай поговорим о твоей маме. Расскажи, что ты помнишь о её детстве, о том, как твоя бабушка воспитывала её? Что ты помнишь о детстве своей бабушки из семейных рассказов. Расскажи всё, что приходит на ум, всё то, что хочет быть рассказано и раскрыто.

– Стыдно признаться, но я знаю очень мало о своей истории. Никогда не думала, что это важно. Помню, что прадед был на войне, а о том, как они жили, чем жили знаю очень мало.

– Давай начнем с твоей мамы. Как бабушка к ней относилась, как воспитывала её?

– Бабушка всегда была строга с мамой, сколько себя помню. Бабушка всегда придиралась к ней по пустякам и требо-

вала, чтобы она была идеальной, иначе никто не возьмет её замуж, и она останется «в девках». Ох, натерпелась же мама от неё. Она заставляла её заниматься хозяйством, учиться днем и ночью и, будете смеяться, вышивать. Она почему-то считала это таким важным. У мамы вообще не было ни одной свободной минуты. Мне иногда кажется, что она вышла замуж за папу, чтобы скорее сбежать из дома.

– Софи, скажи, а что тебе известно о детстве своей бабушки? Мама твоей мамы. Как и в каких условиях воспитывалась она?

– Бабушка родилась спустя пару лет после Второй мировой войны. Её мама и папа как раз тогда и познакомились. Тогда были сложные времена, бабушка всегда об этом говорила. Приходилось много делать. Даёшь слабинку – и можно всё потерять. Приходилось работать за двоих. Её мама, то есть моя прабабушка, она спаслась только тем, что её взяли замуж. Когда война началась, ей четырнадцать было. Родители быстро погибли, а у неё брат и сестра младшие были. И она им была сразу за обоих родителей. И за мать, и за отца. Не говоря уже о том, что она сама была совсем юной. Она выжила чудом. Много работала, она вязала красиво, удавалось что-то продать. Все любили её работу, потому что она всегда была идеальной. Всегда старалась, никогда не халтурила. Так с ней прадед и познакомился. Как бабушка рассказывала: «Влюбился в её безупречность, старания». Так она и выжила и брата с сестрой вытянула. Если б замуж не взяли,

как она сама говорила, то пропала бы, с голоду померла. А так, когда рядом есть человек – уже не так страшно.

– То есть для твоей прабабушки свадьба была спасением её жизни, правильно понимаю?

– Да, единственным. Поэтому она, наверно, и бабушке, дочке своей, всегда говорила, что самое главное в жизни – выйти замуж. А бабушка затем это говорила своей дочери, моей маме.

– Софи, скажи, а вы когда-нибудь обсуждали это в семье, то, что это спасло твою прабабушку?

– Нет! Никогда. Об этом было запрещено говорить, потому что это напоминало о страшном для неё времени. Все это знали, но об этом было запрещено говорить. А мы, следующие поколения, словно должны были повторять это, чтобы, даже не знаю, как сказать... Отдать долг, дань... Словно снова это пережить, чтобы спастись. Хотя мы же сейчас не в опасности? Словно мы снова должны делать это, чтобы доказать, что это было правильно.

– Ты абсолютно права. Таким образом проявляется лояльность семье, традиции, истории. То, что нельзя забыть, но и помнить запрещено. Кант говорил об этом: «Напомнить себе забыть». Вероятно, в тот самый момент у твоей прабабушки сформировалась установка, убеждение, которое было передано и вам на историческом, генетическом уровне: «чтобы выжить, я должна выйти замуж». И именно лояльность этой установке, которая и правда спасла ей жизнь, определи-

ла последующее поведение и твоей прабабушки, и бабушки, и мамы. То есть они делились действительно тем, что важно. Тем, что работает. Считая это самым важным секретом счастья и процветания.

– Я даже никогда не думала об этом! – промолвила она.

Софи, зная об этом, как ты теперь относишься к тому, что сказала тогда мама во время семейного ужина?

– Однозначно иначе! Это ведь значит, что она не желает мне зла и не хочет сказать этим, что я какая-то не такая, плохая. Как я думала. Она ведь хотела этим помочь мне. Передать, пусть и не зная, то, что спасало наших предков поколениями. То есть она делилась важным, а я не понимала...

– Главное, что ты поняла это сейчас! – успокоила её я. – Верность предкам, то, что называют невидимой лояльностью, играет огромную роль в нашей жизни. Только сделав её видимой, поняв, что заставляет нас что-либо делать, что руководит нами, мы можем обрести свободу жить своей жизнью. Если это потребуется, то поместить эту лояльность в другие, новые рамки. И именно это позволит поступать осознано, не руководствуясь невидимой, скрытой от нас стороной нашей истории.

– А что значит поместить в новые рамки? – уточнила Софи.

– Это значит, что нужно адаптировать её под новую реальность. К примеру, давай вспомним времена, когда люди жили в пещерах, общинами, в которых мужчины ходили на

охоту, добывая пропитание, а женщины сидели в пещерах. В тот момент мужчина был возможностью выжить для женщины, именно поэтому замужество, наличие мужчины были гарантией выживания. То время, в которое жила твоя прабабушка, её история – она отдаленно рассказывает об этом же. Тогда это было необходимо. Это было соразмерно происходящему. Скажи, а сейчас лично у тебя, у других женщин, которых ты знаешь, есть такая потребность? Зависит ли их жизнь, возможность выжить от того, есть у них мужчина или нет? Замужем они или нет?

– Конечно, нет. Многие мои подруги, которые не замужем, живут значительно лучше, чем те, кто замужем. Намного лучше!

– А как тогда сейчас, на твой взгляд, будет звучать эта фраза, чтобы переносить смысл и быть актуальной?

– Мне сразу хочется сказать: «Чтобы прожить хорошую жизнь, я должна следовать своей дорогой, делая то, что мне хочется, тогда, когда мне хочется, не пытаясь подстроиться и угодить другим!»

– Скажи, а какую мысль тебе бы хотелось передать в будущем твоей дочери? Тебе бы хотелось, чтобы она пошла каким путём?

– Мне бы хотелось ей передать, что самое главное – это её счастье. Независимо от того, что она выберет. Уже давно не те времена, когда нужно беспокоиться о том, чтобы тебя не съел зверь, чтобы не пришлось умереть голодной смертью. Я

обо всем позабочусь. А она сможет просто жить в свое удовольствие, так, как посчитает правильным. И, самое главное, никуда не торопиться.

– А если бы твоя мама за следующим семейным обедом сказала тебе это, что бы ты почувствовала? – спросила я.

– Я была бы самой счастливой девушкой на свете. И почувствовала, что меня наконец-то по-настоящему поняли и поддержали. Ведь поддержка – это не деньги, которыми они так кичились, а именно понимание. Что я не одна. Что я могу доверять себе и действовать по сердцу. Это самое важное для меня!

– Софи, понимая это, твоё отношение к маме меняется?

– Да! Полностью! Я понимаю, что она не желала мне зла, говоря, что я должна скорее выйти замуж. Она ведь сама в это верила! Она и правда хотела для меня лучшего. Своего лучшего. Но это же нормально, что у меня другое «лучшее»? Это же нормально?

– Да, абсолютно. Каждый из нас смотрит на жизнь исходя из своей системы ценностей. Исходя из своего понимания. Своих убеждений. То, что комфортно для одного, может быть некомфортным для другого. Каждый из нас уникален. И этого не надо стыдиться. Есть такое хорошее понятие-вопрос, которое ты можешь использовать: «Можем ли мы остаться каждый при своем мнении, продолжая при этом любить друг друга?!»

Иметь разное мнение – это нормально. Ненормально, ко-

гда людям хочется, как говорится, «кровь из носу», но доказать свою правоту. Какой смысл в правде, если ты специально причинишь ею боль тому, кого любишь?

Помнишь, мы говорили с тобой о самооценке. Как ты думаешь, человеку с адекватной самооценкой будет нужно, чтобы второй человек непременно был с ним согласен?

– Нет, думаю ему это не так важно, ведь он знает, что он прав независимо от мнения других. Ему вообще безразлично то, что эти другие думают.

– А что на счет того, кому оно важно? Человеку с какой самооценкой, как ты думаешь, будет это жизненно необходимо и почему?

– Думаю, что это будет очень важно человеку с заниженной и завышенной самооценкой, то есть неадекватной. И тому, и другому будет важно, чтобы с ними согласились, чтобы подтвердить то, что они чего-то стоят. То есть важен будет не сам второй человек и то, что им удалось его убедить, а именно то, что «я умнее всех» и правда за мной. То есть второй вообще не важен. Главное, не упасть в грязь лицом, так получается.

– Именно так, Софи. И теперь ты понимаешь, что иметь своё мнение, отличное от других, продолжая при этом любить и уважать другого человека, даже если он имеет иное видение вопроса – нормально. Особенно, если оба оппонента имеют адекватную самооценку, им это сделать будет куда легче, так как они будут понимать, что слова второго чело-

века ни коем образом не говорят об их некомпетентности и прочем.

– Получается, что мама всё это время заботилась обо мне просто так, как умела. И, говоря, чтобы я скорее выходила замуж, она также желала мне счастья, а не говорила: «вот я вышла замуж – я молодец, а ты не можешь никак найти себе пару – и ты хуже!» Ведь я именно так воспринимала её слова. А она, оказывается, всё это время говорила вообще о другом. Сразу захотелось прийти домой и обнять её.

– Непременно сделай это, когда окажешься дома и почувствуешь, что для этого пришло время. И, если тебе захочется, обязательно поделись с мамой своими открытиями, это поможет и ей. Как думаешь, разговор с мамой будет хорошей идеей?

– Да! Однозначно да! Думаю, что это принесет облегчение и маме, так как она поймет бабушку и перестанет обижаться на неё. Ведь в глубине души и она обижена, что ей пришлось бросить любимое дело.

– Этот разговор освободит вас обеих. И высвободит то, что было заточено в семейном склепе долгие годы.

– Не буду откладывать, сделаю это сегодня же! Скажите, а с папой? С ним такая же история?

– Здорово, что ты решила заговорить о нем. Думаю, что это значит, что нам нужно погрузиться и в его историю. Что ты знаешь о своем папе?

– Ну, кроме того, что он говорит, что деньги – это самое

главное. Он много работает. Он всегда работал, все моё детство. Он юрист. По его стопам пошла и я. Он так хотел, а я боялась сказать что-то против. Точнее, больше всего я хотела, чтобы он мной гордился. Мне было важно его одобрение. Но успешной в профессии, как он, я, разумеется, не стала. И вряд ли когда-то смогу.

– Почему ты так думаешь?

– Я не люблю это дело. Я только сейчас это поняла. Я так сильно хотела заслужить его одобрение, его похвалу и восхищение, что забыла, что должна сама любить свое дело. Разумеется, у меня есть в нем успехи, я закончила на красный диплом. Как же иначе. Я же должна быть гордостью семьи. Но у меня словно кость в горле. Мне тошно от этой работы, она у меня прям не двигается с мертвой точки.

– Софи, скажи, а как вырос твой папа? В какой семье? Как складывались его отношения с родителями? Что ты об этом знаешь?

– Папа из очень бедной семьи. Я никогда не видела его родителей, они умерли до моего рождения. Я только знаю, что их было четверо детей в семье, и папа был самым старшим. Образование тогда было редкостью. Возможность хорошо устроиться – тоже. Папины родители никак не могли ему помочь, так как еле сводили концы с концами. Папа с самых ранних лет работал, помогал отцу, как мог, чтобы прокормить семью. Мама и сестры тоже трудились, что было сил, но, когда их мама умерла, папа быстро заболел и умер,

не выдержав разлуки. Сестры остались на папе. У него вообще, получается, не было беззаботного детства. Папа всегда говорил, что его спасла его хорошая учеба и ответственность. Вечерами он работал, а днем учился. Сам поступил, никто не помогал. Удалось устроиться на бюджет, получить место в общежитии. Со стипендии еще умудрялся помогать сестрам. Они все быстро замуж вышли за его же хороших друзей. Все хорошо сейчас живут, богато, все парни выбились в люди. Так вот, папа очень хорошо учился, понимал, что помощи ждать не от кого, надо самому себе помогать. И помогал. Как-то во время учёбы вызвался помогать профессору, так он ему приглянулся, профессор его к себе взял, разумеется, на самую пыльную работу. Но он знал, что папа дотошный, всё перевернет, но дойдет до истины. Так папа себе имя и сделал. Год за годом. И всегда мечтал масштабно, папа всегда был мечтателем. Очень работающим мечтателем. Мама за это в него влюбилась, как она рассказывала.

Мне иногда кажется, что папа вообще никогда не отдыхал. С детства работал, даже в отпуск летает со своим ноутбуком, чтобы всегда работать. Я всегда обижалась на него за это. Но, видимо, иначе он уже не умеет.

Тогда, работая на этого профессора, он стал лучшим юристом отдела. Затем его взяли на постоянную работу, уже давали лучшие дела, проекты. Он начал хорошо зарабатывать, начал мечтать о своем агентстве, мечтал сам преподавать. И, спустя много лет, он получил своё.

Вот я сейчас говорю это и понимаю, ведь папа, как и мама, когда говорил мне, что самое главное – это добиться успехов в карьере и зарабатывать, он ведь мне тоже счастья хотел, но своего, такого, какое ему знакомо, правда?

– Совершенно верно, Софи. Мне очень приятно, что ты начала сама это подмечать. Скажи, что еще приходит в голову, рассказывая историю своего отца? Как думаешь, как звучало его убеждение относительно счастья и безопасности в жизни?

– Думаю, оно звучало вот так: «Чтобы выжить, нужно хорошо учиться, добиться успеха в профессии и зарабатывать для семьи, чтобы она не жила в бедности». Его мама ведь и умерла от бедности, получается так. Если бы было больше денег в семье, ну, точнее, если бы они вообще были в ней, и она могла бы немного отдыхать, она бы выжила. И его отец тоже. То есть этим, работая днем и ночью, папа хочет спасти маму и меня, чтобы мы не умерли, так получается?

– Подсознательно – именно так. Сознательно – чтобы вы были счастливы и ни в чем себе не отказывали.

– Как интересно получается! Ведь если бы я не пришла сюда, к Вам, из-за всего навалившегося, я бы никогда это не узнала. Я бы всю жизнь прожила, думая, что мои родители тираны! – с горечью произнесла Софи.

– А что ты думаешь о родителях сейчас, Софи?

– Я думаю, что они оба в той или иной мере герои. Знаете почему? Потому что ни разу в жизни не пожаловались, как

им было тяжело в детстве. Каждому из-за своего, но ведь они такое пережили, мама не горюй. Поэтому они и говорят мне, что другие моей жизни только позавидовать могут. Я всегда думала – какие такие «другие», о ком они вообще. А они, оказывается, о себе говорили. Они ведь ради меня всё это сделали, чтобы я жила спокойно и ни в чем себе не отказывала. Мама ведь хотела мне лучшего, поэтому делилась своим секретом – выйти удачно замуж, а папа своим – быть успешной в профессии и иметь выдающиеся результаты. Знаете, я только сейчас поняла, что всеми силами всегда саботировала их действия. Артем – мужчина, с которым я нахожусь в отношениях, который женат, с которым никогда не будет ни свадьбы, ни семьи, он ведь ответ маме. Это ведь ей я этим хотела бросить вызов, так получается. А папа... папе я пыталась насолить тем, что работаю спустя рукава. Я ведь и профессии своей не дала шанса. Я её как бы заочно ненавидела, ведь мне её навязали. Хотя в детстве я очень любила смотреть папины бумаги, конечно, втайне от него.

Может моя жизнь не такая уж и ужасная, как я думала. Точнее нет, она точно не ужасная. Она и правда прекрасная. И мне очень хочется скорее приехать к родителям и сказать им спасибо за счастливое детство, за счастливую и обеспеченную жизнь. Я никогда ни в чем не нуждалась. И ни разу не сказала им за это спасибо. Мне так стыдно за это.

– Тебе не за что винить себя, Софи. Ты не осознавала этого тогда, зато узнала об этом сейчас. На следующей нашей

встрече мы поговорим с тобой о твоих чувствах, о вине, обиде, которые в тебе были, остались, для того, чтобы ты смогла еще счастливее, легче двигаться в своё счастливое будущее, а сейчас самое прекрасное – это поделиться с родителями тем, чем тебе так хочется с ними поделиться. Как думаешь, это улучшит ваши взаимоотношения?

– Да! Особенно после того, что я устроила в прошлую встречу. Хочу прямо сегодня, не дожидаясь следующего семейного ужина, пригласить их в ресторан и спокойно поговорить. Хочу рассказать обо всем, что узнала сегодня, и хочу подарить это облегчение и им. Это так приятно – понимать, что с тобой всё в порядке, тебе говорили что-то не потому, что ты какой-то глупый, а потому, что тебя очень любят и хотят тебе счастья. Это так важно. Хочу подарить это и им. У меня самые прекрасные родители. Спасибо, что помогли мне это осознать!» – улыбаясь, произнесла Софи.

– Ты умница, Софи. И этот подарок подарит много счастья и тебе, и твоим родителям. Помни, что никогда не поздно поступить правильно! Сейчас – лучшее время для действий. А на следующей встрече мы с тобой обсудим, как всё это прошло. Помни, что один шаг – это миллион шагов!

Софи, улыбаясь и светясь от счастья, надела свой жакет, обняла меня и, прощаясь, удалилась до следующей встречи.

Вопросы для самоанализа:

Какие у тебя отношения с родителями?

Какова история жизни твоих родителей?

Переношу ли я обиды на родителей на общение с другими людьми?

Кит 3. Обида и вина. Чувства, разрушающие жизнь

Вся наша жизнь – это череда событий: когда-то радостных, когда-то грустных. Наша главная задача – сделать так, чтобы радостных было как можно больше; в случае, если нам это не по силам, сделать так, чтобы грустные не выбивали нас из сил.

Наши обиды, которые накапливаются в нас годами, словно занозы, причиняют нам боль вновь и вновь, пока мы не извлечем их и не обеззаразим рану. Многие, конечно, предпочитают приклеивать на гниющую рану пластырь, но, увы, он не приносит облегчения.

Мы готовы простить многих и многое: что нам вовремя не перезвонили (занят был, наверно), что нас обманули или подвели (всякое же бывает, все мы люди), что не приехали, когда обещали (дела, дела), что не помогли (хотя божились и клялись) – мы всё готовы простить. Мы всех готовы простить и прощаем всю свою жизнь. А до одного маленького, но важного человека, у нас все никак не доходят ни руки, ни ноги, ни голова.

А этот человек больше других нуждается в нашем внимании и прощении. И этот человек, как вы уже поняли, мы сами.

Прости себя за то, что сделал десять лет назад, за то, что ошибся и сделал что-то неправильно. Не туда поступил, не с тем встретился, не с тем расстался, не то сказал. И нет в мире ничего неправильного, всё так. Просто пазл не сразу складывается. Иногда он вообще не складывается долгими, бесконечными годами, кажется лишь странным стечением каких-то совершенно хаотических событий. Смотришь и диву даешься, за что же мне всё это, и как всё это разгрести. Да и вообще, сложится ли это когда-нибудь.

А оно сложится, и ты через пять, десять, двадцать лет помотришь на все прожитое и скажешь: «БОЖЕ! Как же ты был ПРАВ! И не было никогда никаких ошибок, и никогда я не ошибался, и никогда не расставался с важными, никогда не терял нужное, просто порой избавлялся от старого, впредь неподходящего, но всё время считал это концом...» И тогда придет понимание, прощение и милая улыбка на лице, с которой смотрят на детей, рисующих на асфальте осу. Смотришь на них и думаешь – «Боже, я же ни в тебя эти годы не верил, ни в себя. Я же твои события критики поддавал, осуждал, и, утверждая, что в ТЕБЯ верил, я не верил ТЕБЕ. А раз я ТЕБЕ не верил, то как мог поверить себе. Я же твоё дитя, и если считал, что ты ошибаешься, то и в своих действиях видел исключительно ошибки».

А потом, переведя взгляд с малышей, рисующих на асфальте, дорисовывающих карету осе, ты подумаешь, что всю жизнь винил себя за всё подряд: начиная от двойки по физи-

ке, заканчивая «неправильным парнем, в неправильное время», «неправильно сказанные слова», «неправильно закрытые двери», «неправильное пока и прости» – много всего вспомнишь, словно события ждали, копились, занимали очередь и молились, чтобы ты их выпустил из клетки своего сознания, памяти и бесконечной скорби. Поймешь, что нет на свете никого, кто заслуживал бы твоего прощения и любви больше, чем ты сам. Чем ты – САМ!

И тыверишь Богу, сотрешь свою грусть с лица и пойдешь радостный, потому что нет ничего проще на свете, чем начать с того, чтобы простить себя.

Софи влетела в кабинет, словно порхающая бабочка, которая летала весь день над цветущим лугом, наслаждалась весенним солнцем, бабочка, которой было что рассказать.

– Здравствуй, Софи! Рада видеть тебя в таком прекрасном расположении духа, – с улыбкой произнесла я.

– Я так рада, что я наконец-то здесь! – сияя, произнесла она. Мне так хочется поделиться с Вами, как прошел наш ужин с родителями. Помните, я хотела пригласить их в ресторан?

– Да, конечно, Софи. Как всё прошло? Вам удалось поговорить?

– О! Это была самая лучшая встреча с родителями за всю мою жизнь! Мы говорили с ними всю ночь, пока не закрылся ресторан. Мы и плакали, и смеялись. Это было что-то невероятное. Когда наша с Вами встреча завершилась, и я поеха-

ла домой, я сразу позвонила маме. Её, признаться, удивил мой звонок, ведь я редко звоню. Не очень хочется, точнее, нет, не очень хотелось слушать о том, что я ещё не нашла себе жениха. Но сейчас всё иначе.

Я предложила ей встречу в нашем любимом семейном ресторане. Попросила позвать папу, убедить его оставить свою работу на вечер и провести его с нами. Папа сразу согласился. Меня это очень удивило. Вообще, казалось, что это всех удивило, особенно его, – рассмеялась Софи.

По дороге в ресторан, я заехала домой переодеться. В нашей семье принято приходить на ужин красивыми, выявляя таким образом дань и уважение друг другу. Мне всегда это очень нравилось. Все мои подружки детства завидовали этим нашим традициям, желая их повторить в своей семье. В ближайшем магазине купила маме цветов, а папе его любимых кубинских сигар. Он любил выкурить сигару вечером после успешного завершения дела. Родители удивились, увидев подарки. Они смотрели на меня так, словно им по пять лет, они дети-сироты и никогда не получали рождественских подарков. В тот самый момент нам всем захотелось плакать.

Мои родители много делают для других. Каждый помогает так, как может. И никогда не требуют ничего в ответ. И, подарив им подарки, я поняла, что они впервые получают что-то в ответ. Особенно – от меня. И мне стало так стыдно, что я не делала этого раньше, что я была такой неблагодарной и не ценила их. У меня ведь самые лучшие родители на

земле! Как я могла быть так слепа?!

Родители знали, что я хожу к Вам, и первое, что они сказали в один голос, когда мы сели за стол: «Если спустя три встречи такие результаты, то мы тоже хотим к твоему психологу!» И мы все рассмеялись, что наша семья – находка для терапии.

Когда мы сделали заказ, я попросила внимания. Я попросила их просто слушать меня и не перебивать. Я долгие годы слушала их, теперь пришло время и им послушать меня. Так я решила, и это помогло моей решительности.

Воспользовавшись Вашим советом – говорить открыто о своих чувствах, но не обвинять других, я начала с мамы. Так как именно её слова задевали меня больше всего, – Софи сделала глубокий вдох и продолжила.

Я сказала: «Дорогая мама! Я хочу поблагодарить тебя за то, что ты ради меня сделала. Ты всегда хотела помочь мне, я же думала, что ты хочешь мне навредить. Меня долгие годы задевали твои слова о замужестве. Я всегда думала, что ты этим хотела сказать, что я недостаточно хороша собой раз всё ещё не нашла себе пару. Я думала, что ты сомневаешься во мне, в том, что я справлюсь сама, без помощи, я думала, что не достойна твоей любви...», – со слезами на глазах сказала Софи.

– Я рассказала маме и папе обо всем, что узнала на нашей с Вами встрече. Рассказала о нашей бабушке, о её замужестве, о том, как она выживала. Когда я рассказала об этом,

дойдя до маминого замужества, она расплакалась, признав, что всё именно так. Потом мы все расплакались. Даже у папы появилась скупая мужская слеза. Он взял маму за руку, нежно поглаживая её весь ужин, не отпуская, даже, чтобы поесть. Ему было важнее держать её за руку.

Я не помню, чтобы они держались за руки. Я вообще не помню, чтобы папа был так погружен в неё, а не в работу.

Потом я обратилась к папе. «Дорогой папа! Спасибо тебе за то, что ты обеспечил мою жизнь всем, что только нужно для счастья. Спасибо за возможность получить профессию, за квартиру, за всё, что ты мне дал. За всё, ради чего ты всегда работал. Я знаю, что ты был лишен всего в своем детстве и решил сделать всё возможное, чтобы дать всё это мне. Я была неблагодарной, а сегодня я хочу поблагодарить тебя за всё! Я все замечаю. Для меня всё важно. И я буду всегда тебе благодарна. Ведь именно ты направлял меня быть лучшей в учёбе, поэтому у меня большое будущее. Хотя я и не понимала этого!»

Мы вспоминали его родителей, всё, через что ему пришлось пройти. То, как они познакомились с мамой, как влюбились и как ждали меня. Их глаза сияли, словно их жизнь перезагрузилась и приобрела смысл. Это было что-то невероятное. Я и не думала, что наша семья способна на это.

После мы долго говорили, обнимались и строили планы на будущее. В конце встречи родители меня благодарили, и каждый из них сказал слова, которые я ждала всю свою

жизнь: «Софи, живи так, как считаешь для себя правильным. Не спеши выйти замуж за абы кого, ищи своего человека. Неважно, когда это произойдет. И занимайся тем, что тебе нравится. Если твоя профессия не приносит тебе счастья – найди другую. Мы тебя во всем поддержим. Ведь самое важное – это твоё счастье. Всё остальное – это мелочи. И мы с мамой тебя очень любим. И всегда будем рядом, поддерживая тебя на пути. Даже если ты решишь прожить жизнь с кучей кошек и без работы...», – разрываясь от смеха, сказали они.

Позже Софи признается, что этот вечер изменил её жизнь, но об этом позже.

– Что ж, Софи, это был действительно важный разговор, который освобождает всех его участников. Прежде чем мы двинемся дальше, скажи, как сейчас складывается ваше общение?

– Оно замечательное! Мы созваниваемся каждый день, мы стали откровеннее друг с другом, поддерживаем. Мама подумывает о том, чтобы найти себя в профессии. Папа берет больше свободного времени между проектами. Изменения для всех стали потрясающими. А ещё, папа дважды за это время подарил маме цветы!

– Замечательно! Продолжайте укреплять свои отношения, будьте искренними друг с другом и помогайте друг другу раскрывать свои новые грани. А сейчас предлагаю тебе двигаться дальше. И сегодня у нас на повестке дня обсужде-

ние важной темы: обид и чувства вины.

– Если честно, я очень ждала и боялась этой темы. Мне кажется, что во мне так много вины и обид. Боюсь, что начну погружаться в это, и меня накроет лавиной. Я всегда именно поэтому и боялась идти к психологу, если честно, – стиснув зубы, произнесла Софи. – Мне было так страшно, что я придду, всё вскроется, и я этого не переживу.

– Что ты имеешь в виду, говоря «всё вскроется»? – уточнила я.

– Ну, – потирая лицо руками, начала протяжно произносить Софи, – даже не знаю. Может то, что я встречаюсь с женатым мужчиной, и Вы об этом узнаете.

– А что для тебя страшного в том, что я узнаю о твоих отношениях с женатым мужчиной?

– Вы будете меня призирать, – мигом вымолвила она. – А мне бы этого очень не хотелось. Хватит того, что себя за это призираю я.

Тут мы и добрались до важной темы, которая так сильно тревожила Софи. Тема, которая по-настоящему привела её ко мне. Но, признаться, изначально к ней она была не готова.

– Софи, скажи, а за что именно ты призираешь себя?

– Поступать так неправильно, а я продолжаю это делать. Я знаю, что у него есть жена, но продолжаю с ним отношения. Если это можно назвать отношениями. Секс, рестораны, иногда путешествия. И бесконечная ложь, которой я сыта по горло. Но я совершенно не знаю, как это прекратить.

Зачем я вообще в это ввязалась?

– Софи, а как начались ваши отношения с Артемом?

– Мы познакомились на работе, он мой коллега. В свои тридцать четыре года он возглавляет наш филиал. «Самый выдающийся сотрудник», – произнесла она, не скрывая сарказма. – Мы быстро нашли общий язык, когда я пришла в компанию. Он помогал мне. Сначала, я думала, что бескорыстно, а затем, заметила внимание. Но он уделял его всем, как я поняла потом. Он, знаете, из тех, про кого говорят «мачо». От него струится эта энергия, и очень сложно бывает устоять. Но он словно играл со всеми нами. В компанию тогда пришло несколько сотрудников вместе со мной, и, в какой-то момент, я обнаружила серьезную конкуренцию. Я уже говорили, что не очень люблю эту работу, и, вместо того чтобы заниматься ею, я занималась им, точнее, его соблазнением.

– Софи, из твоих слов я понимаю, что ты начала соблазнение целенаправленно, я правильно тебя поняла?

– Да, абсолютно правильно, я направила на это все свои силы.

– Скажи, а когда началась именно эта стадия? Когда он тебе понравился или в какой-то другой момент?

– Когда я увидела, что к нему часто заходят две практикантки, и что он уделяет им больше времени, чем мне. Ведь они любят работать, и ему это близко. Как бы это сказать, они сошлись на фоне работы, так что ли. А я её не любила,

но хотела его внимания, не только же о работе нужно думать!

– И что было дальше? Как разворачивались ваши отношения?

– Я начала его соблазнять, надевать нарочно самые красивые платья, чтобы он не мог не смотреть на меня, всегда ходила рядом с его кабинетом, заходила и просила его помощи в чем-нибудь. Стыдно признаваться, – смеется она, – но я даже купила духи с феромонами, чтобы процесс шел быстрее. Он сдался где-то через месяц.

– Софи, что ты чувствовала, когда тебе удалось добиться своего?

– Я почувствовала, что победила! Что наконец-то выбрали меня, а не кого-то. Меня, а не работу! Наконец-то!

– А что было потом? Какое чувство пришло после?

– Что я всё испортила и ненавижу себя за это. Мои игры не стоили того, чтобы причинять вред другим. Словно он вообще не при чем. Словно это моя игра, а он просто в ней пешка. Как вообще такое может быть? Я даже не уверена, что он мне по-настоящему нравится. Но, с другой стороны, мне кажется, что я его люблю.

– Давай разберемся со всем по порядку. Как ты сама сказала – «мне хотелось, чтобы хоть кто-то выбрал меня, а не работу». В этих словах читается твоя детская обида на папу. Скажи, что ты чувствовала в детстве, когда видела, что папа всё время работает? Что ты думала тогда об этом?

– Я думала, что я неинтересная и не заслуживаю ни вни-

мания, ни любви. Что другим детям уделяют внимание отцы именно потому, что они какие-то там интересные. Но сколько бы я ни пыталась добиться этого внимания всякими наградами, достижениями, мне словно всё равно не хватало этой «интересности», чтобы он выбрал меня, а не свою работу.

– Это же ты чувствовала по отношению к Артему, когда видела, как другие практикантки общаются с ним?

– Да! И это ужасно! Я сразу вспомнила всех других детей из детства, которым уделяли внимания отцы, а мне – нет. И мне захотелось получить это хотя бы сейчас! Любой ценой.

– В каждом из нас живет много незавершенных историй, обид, огромное количество подавленных чувств, эмоций. И, дабы справиться с ними, подсознание всегда пытается найти похожую ситуацию, чтобы воссоздать прошлый опыт и на этот раз исцелиться от травмы.

Представь себе ситуацию: у человека большой синяк от удара в спину. И этот человек пришел, к примеру, на массаж. Массажист начинает свою работу, и, как только доходит до этой области и прикасается к ней, человек моментально начинает стонать от боли. Как видно из примера – массажист не сделал ничего плохого своему пациенту. Он никоим образом не причинил ему боли и даже не думал об этом. В случае, если синяк видно, то ему будет понятна причина страданий. А если нет? Тогда он никак не сможет её понять и начнет копаться в себе, ища причины, что же он сделал не

так. И едва ли найдет.

Аналогично с этим примером: всё, что будет похоже на боль конкретного человека, будет задевать его. Даже если новый человек к этому совершенно не причастен. Нам будет больно всё, что напоминает нам о том, что мы пережили, если мы не смогли этого прожить и проработать, справиться с этим.

Триггером стал не сам Артем, а то, что ты увидела вокруг него. Тебе захотелось вновь попробовать заслужить чье-то внимание, выиграть в битве между работой и тобой. Наше подсознание удивительное, оно всегда старается нам помочь, так как на подавление эмоций уходит слишком много энергии, которая необходима нам в жизни.

Я приведу пример, и ты всё поймешь: представь себе девочку, которая с детства чувствовала себя некрасивой. При чем совершенно не важно, была ли она таковой на самом деле. Достаточно того, что она так чувствовала. Понятно, что ребенок сам не решит подобного, вероятно, что эта мысль была подсажена ей извне, допустим, от матери, которая выросла с чувством вины за собственный вес и всеми силами стремилась, чтобы её дочь была идеальной. А так как понятие «идеала» слишком эфемерно, и достичь его трудно, так как у него слишком расплывчатые критерии, дочь всегда недотягивала до совершенства, и мать ей это активно транслировала.

Так вот, девочка выросла внешне очень красивой, но ни-

когда себя такой не воспринимала, наоборот, активно искала подтверждение тому, что она дурна собой. И тут, в поиске подтверждений, она нашла парня, который, страдая от своей неполноценности (допустим, он не мог реализовать свой потенциал и отыгрывался на ней), говорил ей, что она некрасивая. И каждую ссору оборачивал именно в эту сторону. От чего девушка ревновала к более уверенным в себе и очень от этого страдала. Отношения заканчивались, но она вновь и вновь искала именно тех, кто стал бы её унижать, чтобы подтвердить своё внутреннее состояние. На тех парней, которые говорили ей, что она прекрасна, она не обращала внимания, так как они не давали ей того внутреннего чувства, которое она так хотела получить. Всем своим существом она стремилась избавиться от посаженной мамой мыслью, что с ней что-то не так. И ровно до тех пор, пока она с ней не справится, она не могла принимать иную мысль, любовь и восхищение других мужчин. Её подсознание вновь и вновь возвращало её в ту ситуацию, чтобы она могла исцелиться. Она не могла просто перестать быть с тем, кто говорит ей, что она некрасива, и начать быть с тем, кто восхищался ею, потому что она не чувствовала себя достойной этого. Ей нужно было еще раз погрузиться в это чувство, понять, откуда оно появилось, то есть выяснить, что оно было создано именно матерью, которая была не уверена в себе, и никак не относится к ней. Решить, что она более не хочет мириться с этой мыслью, и что самое важное то, что мы делали с тобой на нашей первой

встрече, когда говорили про первого кита – создать свою новую историю, поняв, какая она на самом деле. И тогда, осознав, что она по-настоящему красива и в ней нет ничего того, что она всё это время думала, она смогла понять, насколько разрушительные были отношения в её жизни. Она поняла, что те парни никогда не были её достойны, но были нужны ей, чтобы напомнить ей о её собственной боли и помочь от неё исцелиться и жить дальше. Найдя любовь с человеком, который любил её по-настоящему. Так, как она всегда была достойна.

То, что ты чувствуешь в Артему, тот сценарий, который ты проигрываешь в отношениях с ним, он говорит о той обиде, которая живет в тебе с самого детства, когда папа не уделял тебе того внимания, которое ты хотела получать, предпочитая работу. Тебе хочется повторить этот бой и в этот раз победить. Но, так как это не бой и победа – это не монополия на чужое внимание, ты не сможешь испытать удовольствие.

Если бы дело было именно во внимании – получив его, заполучив Артема, ты бы испытала радость, но ты испытала опустошение. Ты сознательно выбрала человека, который не будет твоим, потому что находится в отношениях. Тебе хотелось доказать себе, а не папе и не ему, что ты достойна внимания. Но ты выбрала такого человека, с которым всегда останется грань, чтобы чувствовать себя недостойной. То есть если и будет внимание, то чуть-чуть, так как я его не достойна.

Эта обида на папу – она говорит о твоём внутреннем чувстве, твоей убежденности, что ты не достойна любви, настоящего и искреннего внимания. Что провести с тобой время захотят, только если у тебя будут выдающиеся успехи, и ты будешь излишне сексуально одета.

Но, подсознательно, тебе всегда будет мало такой любви, она не будет тебя устраивать, потому что тебе хочется чувствовать, что тебя любят любую. Тебе хочется безусловной любви. А когда вокруг нагромождено столько условий – она невозможна.

Подсознание воссоздает эти ситуации, чтобы ты освободилась от них и смогла двигаться дальше, создавая такую семью, которую тебе хочется иметь, с партнером, который будет любить тебя любой.

Артем для тебя – это подтверждение твоей мысли, что ты не достойна настоящей любви. Плюс, он был ответом и маме, которая торопила тебя замуж. А в случае отношений с женатым мужчиной этот вариант невозможен, то есть ты в безопасности от необходимости создавать с ним семью. Всё, что мы делаем – имеет выгоду и жертву. В романе с Артемом для тебя было много выгод, несмотря на то, что ты никогда об этом не думала. Именно поэтому ты и не могла завершить с ним отношения, даже не чувствуя той любви, которую хотела. Отношения с ним были очень удобными: они подтверждали, что ты не достойна любви (по твоему же мнению), в них было безопасно, они вроде есть, но выходить замуж

необязательно, и, самое главное, ты чувствовала, что отвоевывала внимание мужчины у других женщин, у работы. Это именно то, что тебя в них держало в те моменты, когда ты не чувствовала радости от них.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.